

10月分 学校給食献立表



守谷市立学校給食センター

Aブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
			(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの			小学校(中)	
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー(kcal)	
			魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ 果物	穀類 いも類 さとう	油脂		食塩(g)	
3	月	ごはん	茨城県産ローズポーク				ごはん		685		
		牛乳		牛乳							
		ローズポークのみそカツ	ぶた肉 みそ 八丁みそ			砂糖 パン粉 小麦粉	油	みりん 酒 塩			
		だいこんサラダ	かまぼこ		にんじん	大根 きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩 こしょう		
		とうがんじる	とり肉 とうふ		にんじん	とうがん ねぎ 干しいたけ		ごま油	みりん しょうゆ 塩 かつおだし		
4	火	アップルパン	水産業応援献立 (愛媛県産まだい)			りんご	アップルパン		640		
		牛乳		牛乳							
		まだいのアクアパッツァ	まだい あさり		トマト	玉ねぎ にんにく		オリーブ油		塩 こしょう バセリ ワイン	
		ペンネのたらこクリームソース	たらこ	クリーム 牛乳		しめじ エリンギ にんにく	マカロニ でんぷん	バター	塩 こしょう しょうゆ ワイン		
		あきやさいのぐだくさんスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう チキンブイヨン ワイン		
5	水	むぎごはん	目のあいごデー献立				ごはん 麦		667		
		牛乳		牛乳							
		ポークカレー	ぶた肉		にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご	じゃがいも 砂糖	油		カレールウ ケチャップ ウスターソース	
		ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	砂糖	ごまドレッシング	しょうゆ 酢		
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖 粉あめ				
6	木	くりごはん	十三夜献立			茨城県産 栗	栗 ごはん		670		
		牛乳		牛乳							
		ますのねぎみそやき	ます みそ			ねぎ	砂糖 でんぷん			酒 しょうゆ 酒	
		きりぼしだいこんのもの	さつま揚げ		にんじん	切干大根 しらたき 枝豆	砂糖	油	しょうゆ 酒 かつおだし みりん		
		いものこじる	牛肉 とうふ		にんじん	白菜 ごぼう ねぎ	さといも	ごま油	みりん しょうゆ 塩 かつおだし		
7	金	ごはん					ごはん		664		
		牛乳		牛乳							
		ビビンバ(ぶたそぼろ)	ぶた肉 大豆 みそ			たけのこ		油 ごま油		トウバンジャン みりん 酒	
		ナムル			にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ にんにく	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 こしょう とうがらし		
		はるさめスープ	なると		にんじん チンゲンサイ	えのきたけ ねぎ しょうが	春雨		しょうゆ 酒 塩 中華スープ		
11	火	ミルクパン		だっしふんにゅう			ミルクパン 砂糖		652		
		牛乳		牛乳							
		とりにくのトマトソースかけ	とり肉		トマト	玉ねぎ	砂糖			酒 塩 こしょう ケチャップ デミグラスソース ウスターソース	
		さやいんげんのソテー	ベーコン		さやいんげん	玉ねぎ とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう		
		おおむぎとウィンナーのスープ	ソーセージ		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ	大麦	油	チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう ガーリックパウダー		
12	水	ごはん					ごはん		633		
		牛乳		牛乳							
		けんさんはくさいのぶたキムチ	ぶた肉		にんじん	しょうが 切干大根 玉ねぎ 白菜キムチ	砂糖	油		酒 みりん しょうゆ	
		こまつなのおひたし	油揚げ		小松菜 にんじん	もやし	茨城県産 白菜		しょうゆ みりん かつおだし		
		さつまじる	とり肉 みそ		ほうれんそう	大根 えのきたけ ねぎ	さつまいも		酒 かつおだし		
13	木	あげパン ※食缶で提供します					コッペパン (乳卵無) グラニュー糖	油	668		
		牛乳		牛乳							
		ぶたにくのブラウンソースに	ぶた肉 大豆 みそ		ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油		塩 こしょう	
		マカロニサラダ	とり肉			もやし ねぎ にんにく	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう		
		ヨーグルト		ヨーグルト							
14	金	ソフトめん					ソフトめん		668		
		牛乳		牛乳							
		ししやものフリッター(2個)		ししやも オキアミ アオサ			小麦粉 砂糖 でんぷん 米粉	油		塩 しょうゆ ベーキングパウダー	
		ちくわのおかかあえ	ちくわ かつお 節		ほうれんそう にんじん	キャベツ			しょうゆ		
		カレーなんばんじる	油揚げ とり肉		にんじん	玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん		酒 カレールウ しょうゆ みりん かつおだし		
17	月	ごはん					ごはん		612		
		牛乳		牛乳							
		とりにくのてりやき	とり肉				砂糖 でんぷん	油		塩 酒 しょうゆ みりん	
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		
		なめことなまあげのみそしる	生揚げ みそ		にんじん	なめこ 大根 ねぎ			かつおだし		
18	火	コッペパン					コッペパン		743		
		牛乳		牛乳							
		かぼちゃコロッケ	豚肉		かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ でんぷん	油 ラード		しょうゆ	
		チリビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ こしょう 塩 チリパウダー ワイン		
		フルーツミックス				もも パインアップル					

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
			(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの			小学校(中)	エネルギー(kcal)
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
			魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ 果物	穀類 いも類 さとう	油脂			
19	水	ごはん					ごはん			693	
		牛乳		牛乳							
		さばのしおやき	さば					塩			
		ちくぜんに	とり肉		にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	さといも 砂糖	油	みりん 酒 しょうゆ	2.1	
		とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	玉ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油	酒 かつおだし とうがらし		
20	木	ごはん					ごはん			658	
		牛乳		牛乳							
		にくだんごのあまずあん(2・3個)	とり肉 ぶた肉 大豆			玉ねぎ しょうが にんにく	でんぷん 砂糖	ラード 油	しょうゆ 酢 みりん		
		こんぶのいために	とり肉 さつま揚げ	昆布	にんじん さやいんげん	こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん かつおだし	2.7	
		いしかりじる	油揚げ 鮭 みそ		にんじん	大根 えのきたけ ねぎ	じゃがいも		酒 かつおだし		
21	金	ごはん					ごはん			697	
		牛乳		牛乳							
		けんさんさんまのこうみソース	さんま			ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん	油 ごま油	みりん 酢 しょうゆ		
		じゃがいものとりそぼろあん	とり肉	茨城県産 さんま	にんじん	しょうが グリンピース	じゃがいも 砂糖 でんぷん		しょうゆ みりん 酒	2.3	
		だいこんのみそしる	みそ		にんじん こまつな	大根 えのきたけ ねぎ			かつおだし		
24	月	ごはん					ごはん			648	
		牛乳		牛乳							
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ				砂糖		みりん 酒		
		こうやどうふとたまごのおやこに	卵 とり肉 高野豆腐		にんじん	玉ねぎ 枝豆	砂糖 でんぷん	油	酒 しょうゆ みりん かつおだし	2.0	
		さわにわん	ぶた肉		にんじん	大根 ごぼうしらたき ねぎ 干しいたけ			かつおだし 酒 しょうゆ 塩 こしょう		
25	火	くろパン	ハロウィン献立🎃				黒パン 黒砂糖			646	
		牛乳		牛乳							
		ハロウィンハンバーグ	とり肉 豚肉 大豆		かぼちゃ トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ラード	しょうゆ 酒 塩		
		コルカノン (アイルランドのマッシュポテト)	ベーコン			キャベツ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう	2.8	
		かぼちゃのポタージュ		牛乳	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	小麦粉	油 バター	コンソメ 塩 こしょう		
26	水	ごはん					ごはん			646	
		牛乳		牛乳							
		えびしゅうまい(2・3個)	たら えび 大 豆			玉ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖 小麦粉	ラード	チキンブイヨン 塩		
		わかめサラダ	とり肉	わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	酢 塩 しょうゆ こしょう	2.1	
		マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 八丁みそ		にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ 干しいたけ	砂糖 でんぷん	ごま油	酒 しょうゆ 中華スープ トウバンジャン オイスターソース 塩		
27	木	ごはん	教科連携献立(小1 国語 サラダでげんき)				ごはん			646	
		牛乳		牛乳							
		さけのメンチカツ	さけ 大豆			キャベツ たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん	油	塩		
		りっちゃんサラダ トマトドレッシングがけ	ハム かつお節	昆布	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	塩 こしょう 酢 しょうゆ ガーリックパウダー	2.0	
		はくさいとなまあげのみそしる	生揚げ みそ		にんじん	白菜 しめじ ねぎ			かつおだし		
28	金	ソフトめん					ソフトめん			669	
		牛乳		牛乳							
		さつまいものてんぷら			守谷市産 れんこん		さつまいも 小麦粉	油	塩		
		もりやしれんこんサラダ	とり肉			きゅうり れんこん とうもろこし		ノンエッグマヨ ネーズ	酢 塩 こしょう	2.3	
		けんちんうどんじる	とり肉 とうふ		にんじん	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ	さといも	ごま油	かつおだし しょうゆ みりん 塩		
31	月	ごはん					ごはん			675	
		牛乳		牛乳							
		とりにくのレモンに	とり肉			レモン	でんぷん 砂糖	油	塩 酒 しょうゆ みりん		
		ごもくきんぴら	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼうしらたき	砂糖	ごま油	しょうゆ みりん とうがらし	2.3	
かきたまじる	卵 とうふ		にんじん ほうれんそう	玉ねぎ	でんぷん		酒 かつおだし 塩 しょうゆ				

きゅうりしよくだよ！

10月10日は目の愛護デーです
ブルーベリーは、アントシアニンを
多く含んでいます。アントシアニン
を食べると、暗いときに目が見え
やすくなると言われています。日
頃から目を大切にしましょう。



アイルランドの伝統文化 ハロウィン のレシピ紹介

ハロウィンは、古代ケルト人が住むアイルランドが発祥のお祭りといわれています。アイルランド語で「夏の
終わり」を意味する「サウイン」が起源です。古代ケルトの人たちは収穫期の終わりに、さまよう霊たちから身
を隠すために、怖い変装をしたそうです。今月は、ハロウィン献立として、アイルランドの伝統料理「コルカノ
ン」が登場します。

【レシピ:コルカノン】(4人分)

材料:じゃがいも 500g、キャベツ100g、ねぎ30g、牛乳・バター・塩・こしょう適量

※給食では牛乳やバターは使用せず、ベーコンを入れています。



※参考: 駐日アイルランド大使館HP

- ①キャベツとねぎは茹でてみじん切りにする
- ②じゃがいもは茹でてマッシュポテトにする。
- ③野菜を混ぜ合わせる。
- ④バターと牛乳を温めて、③に混ぜ合わせる。塩こしょうで味を調える。

※まだいは、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響で困ってる生産者さんを応援するため、
国の事業(国産農林水産物販売促進緊急事業)を活用し、愛媛県より無償で提供いただきました。